

الحيوانات الأليفة تسبب اضطرابات النوم



إعداد: مصطفى الزعبي

أظهر بحث جديد أجراه علماء أمريكيون في جامعة لينكولن، أن أصحاب الكلاب أكثر عرضة للإصابة باضطرابات النوم بما في ذلك هزات الساق طوال الليل، والشخير والاستيقاظ المفاجئ والحاجة إلى حبوب منومة.

وقالت د. لورين ويسنيسكي، التي قادت الدراسة: «إن الدراسات السابقة حول العلاقة بين ملكية الحيوانات الأليفة ونوعية النوم واضطراباته لها نتائج متنوعة، إذ إن الكلاب والقطط مفيدة بسبب الدعم الاجتماعي الذي توفره الحيوانات الأليفة، من شعور الإحساس بالأمان والرفقة، مما قد يؤدي إلى تحسين مستويات القلق والتوتر والانتئاب، ولكنها قد تسبب اضطرابات النوم».

وتبين أن الاختلافات في جودة النوم هي الأكثر حدة بين أصحاب الكلاب بملكي القطط وغير القطط، وأن أصحاب الكلاب يعانون مشاكل في النوم، واضطراباته، وتوقف التنفس أثناء النوم، والشعور بعدم الراحة، والنعاس، وعدم

الحصول على قسط كافٍ من النوم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.